2/25

# UUMU

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry
Njur- och leverföreningen i Nyland rf

## Takaisin elämän pelikentille

s. 4

”Kimmon” kanssa kohti sataa vuotta s.12

Vireää toimintaa s.14

Liikunta-toiminta s.18

# Kevättervehdys Munuais- ja maksaliitosta

**Hanna Lehtonen**
*Etelä-Suomen yhdistysten yhteyshenkilö ja perhetoiminnan työntekijä*
Munuais- ja maksaliitto

Valtakunnallinen Munuais- ja maksaliitto muodostuu 18 jäsenyhdistyksestä, joissa on lähes 6000 henkilöjäsentä. Teidän, Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on paikallisyhdistyksistä jäsenmäärältään ylivoimaisesti suurin yli 1600 jäsenellään.

Munuais- ja maksasairauteen sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä tukeminen on liiton ja jäsenyhdistysten yhteistyötä. Yhteistyössä kaikilla toimijoilla on oma selkeä roolinsa. Liitto muun muassa vastaa sairastuneiden edunvalvonnasta valtakunnallisella tasolla ja järjestää monia sairauteen sopeutumista tukevia kursseja. UUMU järjestää esimerkiksi lukuisia tapahtumia, joissa osallistujilla on mahdollisuus kohdata samansuuntaista kokeneita ja löytää vertaistukea.

Olen toiminut reilun kuuden vuoden ajan yhteyshenkilönä Etelä-Suomen alueen paikallisyhdistyksille, ja seurannut UUMUnkin toimintaa lähietäisyydeltä. On ollut hienoa huomata, miten koronavuosien jälkeen UUMUn tapahtumiin osallistuu koko ajan enemmän ihmisiä ja mukaan on saatu runsaasti uusia vapaaehtoisia. Upeinta on tietysti se, että yhdistyksen jäsenmäärä on vuosittain kasvanut. Uskon, että tärkeä asia osallistujamäärien kasvussa on UUMUn tapahtumien lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri, kaikki osallistujat toivotetaan henkilökohtaisesti tervetulleiksi. Kasvokkaiset kohtaamiset ovat tärkeitä. Toinen merkittävä UUMUn näkyvyyttä ja varmasti jäsenmäärääkin lisäävä toiminta ovat säännölliset teemapäivät sairaaloiden OLKA-pisteillä. Vierailut eri hoitoyksiköissä ovat merkityksellisiä yhtä lailla sairastuneille kuin henkilökunnallekin.

Liiton ja yhdistyksen yhteistyöllä on mahdollista saavuttaa parempia tuloksia eli tukea sairastuneita ja heidän läheisiään paremmin. Vuosien varrella yhdessä UUMUlaisten kanssa tekemäni hoitoyksikkövierailut ovat olleet paitsi hauskoja, myös hyvin tärkeitä. UUMU on ilahduttanut esimerkiksi dialyysihoidossa olevia pienillä tervehdyksillä ja me liiton puolelta olemme tuoneet mukanamme tietoa kursseista ja muista sairastuneen arkeen vaikuttavista asioista. Olen mielelläni mukana jatkossakin.

Tänä vuonna liiton teemana jatkuu varhainen tunnistaminen. Alkuvuodesta julkaistiin munuaistaudin varhaisen tunnistamisen strategia, jonka kirjoittamistyössä liitto oli aktiivisesti mukana. Munuaisviikolla maaliskuussa strategiaa tehtiin tunnetuksi päättäjille ja suurelle yleisölle. Varhaisen tunnistamisen teema jatkuu toukokuussa maksaviikolla. Silloin järjestetään verkkoluento lasten ja nuorten rasvamaksasta sekä maksaterveyttä tukevista arjen valinnoista. Varhaiseen munuaistautiin ja rasvamaksaan sairastuneita on Suomessa satoja tuhansia ja juuri he voisivat olla liiton ja sen paikallisyhdistysten uusia, mahdollisia jäseniä.

Munuais- ja maksaliittoa ei olisi ilman teitä paikallisyhdistysten jäseniä ja vapaaehtoisia. Yhdessä olemme paljon enemmän. Toivotan teille kaikille UUMU-lehden lukijoille lämmintä ja rentouttavaa kevättä ja kesää!

Ystävällisin terveisin,

*Hanna*

**UUDENMAAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS UUMU RY**
Njur- och leverföreningen i Nyland rf
Kidney and Liver Association in the Uusimaa region
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki
puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi
www.uumu.fi

**PÄÄTOIMITTAJA**
Tessa Hellsten-Rajahalme

**TILAUKSET, OSOITTEENMUUTOKSET JA JAKELUMUUTOKSET**
Puh. 050 449 7744
sihteeri(at)uumu.fi

Ilmestyy 4 krt / vuosi
Tilaushinta 23 € / vuosi
Levikki: 1900

**ILMOITUSHINNAT:**
Takakansi 400 €
Sisäkannet 360 €
Muut sivut:
1/1 sivu 320 €
1/2 sivu 180 €
1/4 sivu 100 €
1/8 sivu 80 €

**TAITTO- JA PAINOPAIKKA:**
Laine Direct Oy, Rauma

ISSN-L 2242-4377
ISSN 2243-4377 (painettu)
ISSN 2242-4385 (verkkolehti)

Seuraava lehti ilmestyy elokuussa 2025.

Aineistot UUMUn toimistolle 17.6.2025 mennessä.

Muut aineisto- ja ilmestymisajankohdat löytyvät mediakortista osoitteessa www.uumu.fi/mediakortti

Kansikuva: Sari Ruotsalainen
Kuva: Johan Ekroth

uumu_ry
UUMUryrf

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT
Painotuote
4041 0992

# Sisältö

Kevättervehdys Munuais- ja maksaliitosta ..... s.2
Tervetuloa UUMU ry:n kevätkokoukseen ..... s.3
Takaisin elämän pelikentille ..... s.4
Autoimmuunisairaudet kavereina ..... s.8
Keskityn hyviin asioihin ..... s.9
Matkani maksansiirtoon ..... s.10
Maksaviikko ja maksapotilaiden vertaistapaaminen ..... s.11
”Kimmon” kanssa kohti sataa vuotta ..... s.12
Munuaispotilaiden vertaistapaamiset ..... s.13
Vireää toimintaa ..... s.14
Paikallistoiminnan vertaistapaamiset ..... s.16
Liikuntatoiminta ..... s.18
Tulevat tapahtumat ..... s.20
OLKA-toiminta ..... s.23
Joutiainen ..... s.24

## Tervetuloa UUMU ry:n kevätkokoukseen

**Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry:n kevätkokous pidetään UUMUn toimistolla (Runeberginkatu 15 A 1, Helsinki) maanantaina 28.4.2025 klo 17.30.**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat (mm. tilinpäätös ja toimintakertomus 2024).

Kevätkokouksen jälkeen asiantuntijavieraana HUSin kudosluovutuskoordinaattori Annuliina Stenbacka.

- Hallitus

## Välkommen till vårmöte för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

**Vi i styrelsen bjuder in dig till vårmöte 2025 som hålls på UUMU:s lokal (Runebergsgatan 15 A 1, Helsingfors) måndagen den 28 april 2025 kl 17.30.**

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden (bl a bokslutet och verksamhetsberättelsen 2024).

Efter mötet har vi en expertgäst, vävnadsdonationskoordinator Annuliina Stenbacka från HUS.

- Styrelsen för Njur- och leverföreningen i Nyland rf (UUMU)

Kuva: Sari Ruotsalainen

# Takaisin elämän pelikentille

**Teksti:** Tessa Hellsten-Rajahalme

**Kuvat:** Sari Ruotsalainen ja Jussi Eskola

**Puotinharjulaisen Johan Ekrothin, 50, elämään on mahtunut rankkoja vaiheita ja vakava maksasairaus, mutta myös paljon toivoa ja valoa.**

Johan Ekrothin lapsuus oli vilkas. Päivät kuluivat pihaleikeissä kahden isoveljen ja muiden isompien poikien kanssa. ”He olivat esikuviani, joita seurasin joka paikkaan. Imin kaikki hyvät ja huonot vaikutteet itseeni.” Hyviin asioihin kuuluivat etenkin jalkapallo ja muut pihapelit. ”Olen kasvanut jalkapallon parissa, juoksin pallon perässä jopa kahdeksan tuntia päivässä.” Kaiken hyvän vastapainoksi tuli kuitenkin jotain todella huonoa: alkoholi. ”Kasvoin alkoholin parissa ihan yhtälailla kuin jalkapallon. 6-vuotiaana join ensimmäisen humalani. Sain siitä valtavan mielihyvän tunteen, jota rupesin jahtaamaan. 9-vuotiaana alkoholi oli tavallinen osa elämääni. 12-vuotiaana olin täysin riippuvainen.”

Johanilla oli tavallinen, hyvä lapsuudenperhe, mutta jotenkin hän onnistui piilottelemaan alkoholin käyttöään. ”Jälkeenpäin olen miettinyt, että ehkä kotoa puuttui rakkauden osoittamisen ja asioihin puuttumisen taito, tuki ja turva. Asioista ei keskusteltu, kaikki oli syystä tai toisesta aika vaiettua. Välttämättä mikään ei olisi pysäyttänyt juomistani, mutta ehkä oikeat sanat olisivat auttaneet.”

Koulussakaan asioihin ei osattu puuttua, vaikka Johanilla oli paljon poissaoloja, hän ei pystynyt keskittymään ja häiriköi. ”Halusin vain päästä juomaan tai pelaamaan jalkapalloa.” Johan pääsi peruskoulun läpi rimaa hipoen, siihen jäivät opiskelut.

Työntekoa hän kokeili kolmen viikon ajan äitinsä työpaikalla Helsingin puhelinyhdistyksessä, mutta sanoi itsensä irti. Työ ei ollut häntä varten. Jalkapallo sen sijaan oli Johanille kaikki kaikessa. ”Siinä olin hyvä. 14-vuotiaana pääsin Helsingin piirijoukkueeseen. Pohjola Cupissa tulin nähdyksi oikeaan aikaan ja pääsin maajoukkueeseen, jossa pelasin muutaman vuoden.” Mitään tavoitteita Johanilla ei ollut elämän tai edes rakastamansa jalkapallon suhteen. Riitti, että oli hauskaa. Alkoholi täytti päivät viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen. Johan treenasi kovaa, mutta ryyppäsi vielä kovempaa. Ensin jäi maajoukkue, sitten koko peliura noin 25-vuotiaana.

Kuva: Jussi Eskola

## Kaikki tuhoutuu

19-vuotiaana Johanista tuli ensimmäistä kertaa isä, sitten syntyi kaksi lasta lisää. ”Se oli holtitonta aikaa. En tiennyt miten elää perheenä tai hoitaa lapsia. Alkoholi määritteli kaiken. Elämä päihteiden kanssa on yhtä selviytymistä ja kärsimystä. Kaikki mikä on lähellä, tuhoutuu. Niin tuhoutui minullakin, ihan kaikki.” Perhe-elämä päättyi eroon, Johanista tuli asunnoton. ”Olin asunnoton vähän vajaa 20 vuotta. Se on pitkä aika. Päivästä toiseen elämä oli ryyppäämistä vailla päämäärää. Rappukäytävät, kellarit ja tuttujen ja joskus vanhempien nurkat Itä-Helsingissä olivat ne paikat, joissa minulla oli vähän lämpöä. Kun kävelee varattomana tuolla 20 asteen pakkasessa, missä ainut kaveri on matkapullo, niin maailma on vain selviytymistä.”

Johan tapasi naisen, jonka kanssa sai nuorimman lapsensa. Hän onnistui olemaan perheensä kanssa vajaat kolme vuotta, vaikka olikin välillä pitkiä aikoja omilla teillään jo ennen kuin tämäkin perhe eron myötä hajosi lopullisesti. Lapsen kanssa ollessaan hän yritti parhaansa mukaan onnistua isyydessään. ”Mutta alkoholin voimalla menin. Minulla alkoi olla kovaa ahdistusta ja pelkotiloja sekä pakkoajatuksia ja -toimintoja. Luulin että kaikki johtui alkoholista, mutta se oli myös lääke joka lievensi oireita. Vasta paljon myöhemmin sain selville, että minulla on pakko-oireinen häiriö eli OCD.”

Pelkotilat määrittelivät Johanin elämää pitkään, mutta vuoden 2014 paikkeilla hänelle alkoi tulla muitakin psyykkisiä oireita, kuten deliriumit ja hallusinaatiot. Lisäksi tulivat fyysiset oireet. Johanin jalkoihin alkoi kertyä nestettä, joka levisi vähitellen koko kehoon. ”Lopulta pystyin hädin tuskin kävelemään. Ihoni ja silmäni olivat ihan keltaiset. Ystäväni vei minut terveyskeskukseen, jossa hoitaja sanoi, että minulla on alkava maksakirroosi. Kuolen, jos en lopeta juomista. En tiennyt mitään maksakirroosista. Kuuntelin nätisti, enkä lopettanut juomista.”

## Kerrasta poikki

Kului muutama kuukausi ja Johanin oireet pahenivat. Sitten

Kuva: Jussi Eskola

tuli se heinäkuinen aamuyö, kun Johanin keho ei enää jaksanut. Hän sai hengenvaarallisen verensyöksyn. ”Olin sattumoisin saman ystävän luona, joka vei minut aiemmin terveyskeskukseen. Olin kieltänyt häntä ikinä soittamasta poliisia tai ambulanssia. En halunnut joutua mihinkään ilman ”rakasta vaimoani” eli viinapulloa. Mutta hän soitti. Ambulanssi tuli nopeasti. Istuin verilammikossa, enkä olisi halunnut lähteä heidän mukaansa. Poliisilla uhkailu kuitenkin auttoi. Siihen loppui 34 vuotta jatkunut läträäminen viinan kanssa.”

Johan oli kaksi viikkoa teho-osastolla. Hän oli niin huonossa kunnossa, ettei hänen uskottu enää pääsevän sieltä pois. Mutta hän sinnitteli. ”Minut siirrettiin Herttoniemen sairaalaan saattohoitoon. Siellä taistelin hengestäni kuusi viikkoa. Sain tietää, että minulla on vakava maksakirroosi, ja jos pysyn vuodenkin elossa niin se on ihme. En pystynyt liikkumaan, turvotusta oli monta kymmentä kiloa, kaikki voimat olivat lähteneet. Mutta ajattelin, ettei minulla ole mitään hätää, kaikki on hyvin. Nyt minun ei tarvitse hakea viinaa, olla ulkona pakkasessa tai tehdä yhtään mitään. Se oli maailman onnellisin hetki ja elämäni paras päivä.”

**Valmentaja sanoi yhden sanan: tervetuloa. Enempää ei tarvittu.”**

Johanin tilanne oli niin vakava, että hänen lapsensa kutsuttiin hyvästelemään hänet. Sen Johan sai kuitenkin tietää vasta jälkikäteen, sillä hänelle ei kerrottu omasta tilastaan juuri mitään. Hän halusi vain osastolta pois ja yritti parhaansa mukaan päästä edes kävelemään.

Kun Johan odotuksista huolimatta pysyikin hengissä, hänet lähetettiin Ridasjärvelle päihdekuntoutukseen. Hän ei kokenut tarvitsevansa sitä, mutta vaihtoehtoja ei ollut. Siellä kuluivat seuraavat kuusi viikkoa. ”Sain valita työpainotteisen tai ryhmäpainotteisen toipumismuodon. En olisi halunnut

Kuva: Jussi Eskola

Kuva: Jussi Eskola

enkä jaksanut käsitellä asioita, mutta olin liian huonossa kunnossa mihinkään työhön, joten jouduin ryhmään. Yllättäen se olikin hyvä. Sain itkeä ja purkaa mieltäni, alkoholilla turruttamani tunteet palasivat elämääni. Oli suuri helpotus tietää etten ole yksin näiden asioiden kanssa. Kuntoutus alkoi, kun hyväksyin sairauteni."

## Paluu jalkapallokentille

Alkoholin suhteen Johanilla ei enää ollut mielitekoja. "Aloin ajatella, että minulla on maksasairaus, joka vie todennäköisesti henkeni ennen kuin edes kunnolla pääsen maistamaan tätä uutta elämää. Tajusin, että vielä tänään voin tehdä jotain itseni eteen." Se joku oli liikunta. Johan päätti, että jos hän jää henkiin, palaa hän rakkaan jalkapallon pariin. "Vajaa neljä kuukautta teho-osastolle joutumiseni ja saattohoidon jälkeen menin ensimmäisiin harjoituksiin. Siellä oli vastassa entinen valmentajani, joka tiesi taustani. Minulla oli liian isot lenkkarit, rikkinäiset verkkarit, jalkani olivat turvoksissa, kuntoni huono ja painoin vielä aika paljon. Kysyin, saanko tulla mukaan. Valmentaja sanoi yhden sanan: tervetuloa. Enempää ei tarvittu."

Johan järjesti elämäänsä kuntoon ja sai oman asunnon. Hän kouluttautui myös kokemusasiantuntijaksi ja sai sitä kautta töitä. "Kuntoutumiseni perustuu jalkapalloon ja liikunnallisuuteen. Jalkapallon kautta kasvoin henkisesti, toivuin fyysisesti ja psyykkisesti. Pelaaminen jatkuu tänä päivänäkin. Alussa perusarkikin oli haastavaa, kun minulla ei ollut mitään lihaksia eikä koordinaatiota, mutta pikkuhiljaa kunto lähti kohoamaan. Liikuin koko ajan jollain tavalla, paino laski hiljalleen normaaliksi. Vuoden kuluttua kuntoni oli jo tosi hyvä."

Jalkapalloyhteisöstä Johan sai voimaa, mutta maksasairauden kanssa hän oli yksin. "Alkumetrit olivat täynnä hämmennystä, tietämättömyyttä ja yksinäisyyttä vailla tukea. Mietin kuolemaa ja mistä saisin apua. Terveyskeskuksesta en saanut tietoa sen enempää kuin ymmärrystäkään. Onneksi minulla oli, ja on edelleen, loistava diakonissa, jolle sain puhua kun sietokykyni oli ääirajoilla." Kontrolleita ja verikokeita Johanilla oli alussa useammin. Nyt kun sairastumisesta on kulunut yli 10 vuotta, kontrollit ovat vähentyneet. "Veriarvoni ovat todella hyvät, eikä maksakirroosista näy enää merkkejä. Mitään lääkitystä minulla ei enää ole." Liikunnalla on varmasti ollut iso merkitys Johanin uskomattomaan toipumiseen.

Kun Johan nyt katsoo taaksepäin, hän näkee suuren määrän työtä, periksiantamattomuutta, ja elämänhalua. "Minulle tärkeimmät sanat ovat toivo ja sisäinen voima. Toivo merkitsee minulle sitä, että jos saan huomenna mahdollisuuden tehdä jotain, niin sen teen. En mieti, mitä alkoholi on minulta vienyt, vaan katson eteenpäin. Olen elämästä hyvin kiitollinen."

Nyt Johanin toiveena on elää normaalia, tervettä arkea. Sitä hän on saanut tehdä kohta 11 vuotta. "Onhan tämä aivan mahtavaa. Minun lähtökohtani olivat niin huonot. Siellä ei ollut mitään valoa elämän suhteen, kuolema oli ainut vaihtoehto. Olen tehnyt täyskäännöksen, eikä minulla ole mitään hätää. Jos huomenna herään, niin se riittää minulle. Aina on toivoa, on tilanne sitten mikä vain. Olen siitä elävä esimerkki. Kuntoutuminen ja oman tien löytäminen on vaatinut minulta luonnetta, sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä. Armollisuus ja anteeksianto itseä kohtaan ovat minulle tärkeitä. Helpottaa, kun tiedän, ettei tässä valmiiksi tulla eikä tarvitsekaan tulla. Sitä on armollisuus, ei täydellistä ihmistä ole olemassakaan."

*Johanin tarina myös luettavissa:*
**www. johanekroth.com**

# Autoimmuuni-sairaudet kavereina

**Olen Marja Penttilä, lähes 30 vuotta autoimmuunihepatiittia (AIH) ja keliakiaa sairastanut helsinkiläinen. Asiantuntijatehtävistä eläköidyttyäni olen toiminut aktiivisesti potilasjärjestöissä muita sairastuneita auttaakseni.**

Autoimmuunisairaudet ovat immuunijärjestelmän häiriintyneeseen toimintaan liittyviä tulehdussairauksia, jotka voivat esiintyä missä tahansa elimessä tai kudoksessa sekä myös useammassa elimessä yhtä aikaa. Minulla diagnosoitu autoimmuunihepatiitti (AIH) ja keliakia esiintyvät monesti yhdessä. AIH todettiin 1997, kun olin 43-vuotias ja keliakia 1998. Sattumalla oli vaikutusta tautien toteamisessa. Varsinkaan alkavan maksasairauden oireita ei voinut itse havaita ja keliakian oireetkin olivat epämääräisiä. Kukapa nyt pelkillä ”jokin minua vaivaa”-oireilla menisi lääkäriin. Kohonneet maksaentsyymiarvot (ASAT ja ALAT) todettiin rutiiniluontoisessa työterveystarkastuksessa ja niitä jäätiin seuraamaan. Suolisto-oireiden ja anemian vuoksi keliakia olisi pitänyt selvittää jo tuolloin, mutta lääkäri kehotti syömään anemiaan rautaa ja kuidunsaannin turvaamiseksi runsaasti ruisleipää! Pieleen meni työterveyshuollossa.

Kun maksaentsyymiarvot nousivat edelleen, pääsin HUSin (silloinen HYKS) tutkimuksiin ja asiantuntevaan hoitoon. ALAT- ja ASAT-arvot olivat tuolloin kymmenkertaiset normaaleihin verrattuna ja biopsiassa maksan koepala osoitti sairauden edenneen jo prekirroottiseen vaiheeseen. Minulla, joka olen aina ollut alkoholin kanssa hyvin varovainen. Maksasairauden tyyppi ei käynyt heti selville. Maksa-arvot paranivat hyvin nopeasti normaaleiksi kortisonihoidon alettua ja siitä pääteltiin, että kyseessä on AIH.

Kontrollikäynnillä HUSin hoitava lääkäri ehdotti keliakian tutkimista ja oli onnenpotku, että se tuli diagnosoiduksi. Joskus maksa-arvot voivat normalisoitua, kun keliaakikko alkaa noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Tiukasta gluteenittomasta dieetistä huolimatta minun kohdallani autoimmuunihepatiitti jäi elinikäiseksi seuralaiseksi. Nykyisin selviän onneksi todella pienellä kortisonimäärällä, mutta poiskaan sitä ei voi jättää. Muuten maksaentsyymit alkavat hiljalleen kohota.

AIH-seurannan tietyt laboratoriokokeet otetaan nykyisin terveyskeskuksessa, katson tulokset KANTA-palvelusta ja kortisonireseptin uusii terveyskeskuslääkäri. On tietysti hyvä, että toistaiseksi olen pärjännyt tällä vuosikaudet. Olen ollut iloinen siitä, että pieni kortisonimäärä riittää pitämään maksan toiminnan normaalina. Minua on auttanut asiatieto, jota 1990-luvun lopulla ei ollut itsestään selvästi saatavilla. Hain artikkeleita myös ulkomaisista lääketieteellisistä julkaisuista. Asia kävi selväksi: ilman lääkehoitoa voi kuolla viidessä vuodessa. Ja kyllä, vastoin suosituksia googlasin myös, mutta vain asiallisilta verkkosivuilta.

Olisin kaivannut sairauden alkuvaiheessa vertaistukea, jota en vielä osannut hakea UUMUsta tai Munuais- ja maksaliitosta. Sairastuessani olin kahden kouluikäisen lapsen äiti, työt pitivät kiireisenä ja olimme ostamassa uutta kotia. Kysyin hoitavalta lääkäriltä diagnoosin kuultuani, että uskallanko ottaa asuntolainaa. Lääkäri vastasi, että ”kyllä minä sinun sijassasi uskaltaisin”. Kuulosti lohdulliselta.

Kohtalotovereitani kehotan kysymään kaikista sairauteen liittyvistä askarruttavista asioista lääkäriltä ja hoitohenkilökunnalta vastaanotoilla. Tieto auttaa ja sitä joudut hakemaan myös itse. Onneksi webinaarien yleistyttyä on ollut mahdollista osallistua erikoislääkäreiden pitämille luennoille, joita MuMa ja UUMU ovat järjestäneet.

# Keskityn hyviin asioihin

**Olen Anu Häkkinen,**
**59-vuotias päiväkodin johtaja Vantaalta.**
**Perheeseen kuuluvat aikuinen poika, mies ja koira.**

Minulla todettiin maksan sappiteitä vaurioittava primaarinen biliaarinen kolangiitti (PBC) vuonna 2010. Sen jälkeen on todettu myös Sjögrenin syndrooma, Reynoldsin tauti, osteoporoosi ja Systeeminen skleroosi Crest.

Sairastuin PBC:hen ollessani terveyskeskuksen järjestämällä laihdutuskurssilla. Kurssilla laihdutettiin Nutrilett -tuotteilla ja kasvisten avulla 10 viikkoa lääkärin ja terveydenhoitajan seurannassa. Kurssin alussa otettiin painon ja pituuden lisäksi verikokeet, jotka minulla olivat hyvät. Tapasimme viikoittain. 10 viikon kuluttua otetuissa verikokeissa maksa-arvoni olivat nousseet huomattavasti. Sain nurmijärveläisenä lähetteen Hyvinkään sairaalaan.

Diagnoosin saatuani kävin säännöllisesti lääkärissä, verikokeissa, muutaman kerran biopsiassa. Lääkitystäni muovattiin ja muokattiin, mutta ei sairauden pysäyttävää lääkitystä oikein löytynyt. Sairaus eteni pikkuhiljaa, mutta se ei vaikuttanut juurikaan elämääni. Ennen lääkityksen aloittamista minulla oli kuitenkin aivan kamalia kutitusaikoja. Pahimmillaan raavin sääriäni terästharjalla, sitten hoidin taas ihoani. Kutina oli kamala.

Koronan aikaan minua hoidettiin etänä. Laboratoriokokeiden jälkeen sain hoitokirjeen tai soiton tilanteesta. Sairaalassa kävin toukokuussa 2021, jolloin kuulin sairauteni edenneen kirroosivaiheeseen. Kuulin, että ainoa vaihtoehto oli maksansiirto, mikä oli melkoinen uutinen. Olen luonteeltani optimistinen ja ajattelin, että tämä on nyt minun tieni ja tätä mennään.

Hoitoni siirtyivät Peijakseen. Heinäkuussa 2021 lääkäri kysyi, haluanko leikkaukseen vai hoidetaanko vain oireita. Vastasin oitis haluavani leikkaukseen, jos siihen sovin. Tutkimukset ja valmistelut mahdollista leikkausta varten aloitettiin kesällä 2022. Tutkimusten valmistuttua tammikuussa 2023 odottelin jännittyneenä, pääsenkö leikkauslistalle. Ystävänpäivänä sain soiton, että minut on laitettu elinsiirtolistalle. Oloni heikkeni nopeasti ja minut leikattiin jo Pentin päivänä 21.3.2023. Leikkaus meni hyvin. Leikkauksen tehnyt kirurgi kävi seuraavana päivänä ja totesi, että leikkaus oli esimerkillinen maksaleikkaus ja kaikki oli mennyt suunnitellusti. Olin tietysti mielissäni.

Maaliskuussa 2025 tuli täyteen kaksi vuotta elämää Penan kanssa, kuten olen maksaani kutsunut. Olen toipunut hyvin, mitään ongelmia siirtoelimen kanssa ei ole ollut, eikä toivottavasti tulekaan. Olo on erinomainen verrattuna leikkausta edeltävään aikaan.

Olen harrastanut jo lapsesta erilaisia liikuntamuotoja, tärkeimpänä telinevoimistelu ja tanssi. Olen ohjannut erilaisia voimisteluryhmiä 13-vuotiaasta lähtien. Musiikki, lukeminen, ristikoiden tekeminen ja lenkkeily koirien kanssa ovat olleet lempipuuhiani. Maksansiirron jälkeen käsivoimani katosivat, ja jouduin lopettamaan voimistelun ohjaamisen.

Olen osallistunut ennen leikkausta Munuais- ja maksaliiton järjestämille kursseille, joita voin suositella. Kursseilla kuulee toisilta asioita, miten heillä menee ja miten ovat asioista selvinneet. Olen toiminut myös lastenohjaajana Munuais- ja maksaliiton perheleireillä.

Elämässä kannattaa keskittyä hyviin asioihin. Sairastaminen ei ole mukavaa eikä kaikille asioille vaan voi mitään, me olemme sellaisia kuin olemme. Minun kohdalleni tuli tällainen lottovoitto. Ei siinä kaikki ole hyvää, mutta se on toisaalta antanut paljon. Näkökulmaa on muutettava. Jokainen meistä haluaisi olla terve, mutta tämän kanssa on vain opittava elämään.

Toivotan kaikille parasta mahdollista elämää näiden sairauksien kanssa. Meillä on onni elää Suomessa. Täällä on hyvä terveydenhoito ja loistavat ammattilaiset. Ja olemmehan jälleen maailman onnellisin kansa.

# Matkani maksansiirtoon

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

**Espoolainen Jaana Partanen-Poussu, 60, sai maksansiirron loppukesästä 2021 ja kokee nyt olevansa elämänsä kunnossa.**

”Kaikki lähti 1990-luvun alkupuolella siitä, kun heti ehkäisypillerien aloituksen jälkeen jouduin jättämään ne kuukauden tauolle maksa-arvojeni noustua. Tauon jälkeen söin pillereitä monta vuotta, eikä verikokeita otettu uudelleen ennen kuin kerran reseptiä uusiessa ihmettelin asiaa. Selvisi, että maksa-arvoni olivat hirveän korkeat ja pillerien käyttö piti lopettaa heti. Kahden viikon nestepaastolla sain arvot laskemaan niin, että ne jäivät enää lievästi koholle. En muista, että minulle olisi vielä tuolloin mainittu rasvamaksa-sanaa. Myöhemmin pääsin erikoissairaanhoidon piiriin Jorviin, jossa asiaa tutkittiin lisää. Sain tietää, että minulla on rasvamaksa ja minua neuvottiin laihduttamaan. Tein vaihtelevia töitä, paino laski ja nousi sen mukaan, paljonko sain töissä liikuntaa.

## Järkyttävä diagnoosi

Toukokuussa 2016 sain järkytykseksi maksakirroosi-diagnoosin. Pidin asian tiukasti sisälläni, kerroin vain miehelleni ja yhdelle ystävälle. Maksakirroosi on jo sanana kauhea. Se herättää häpeää, että olisi ongelmia alkoholin kanssa. Todellisuudessa alkoholi ei ole koskaan ollut minulle mikään tärkeä asia, olen käyttänyt sitä hyvin kohtuudella. Hain Googlesta lisää tietoa ja mietin, että näinkö elämäni päättyy.

Elämä kuitenkin jatkui normaalisti. Vuosien varrella oli välillä vähän huono olo, ja kävin pari kertaa Jorvissa tyhjentämässä askitesta eli vatsaonteloon kertynyttä nestettä, mutta sitten elämä taas jatkui. Tammikuusta 2021 alkaen nestettä piti poistaa useammin, jopa kuukauden välein. Samalla sairaalassaoloaikani pitenivät. Vasta tällöin pystyin kertomaan sairaudesta nyt jo aikuisille tyttärilleni, jotka ihmettelivät, miksi äiti on jatkuvasti sairaalassa. Kertominen helpotti, kivi putosi sydämeltä. Asia oli painanut koko ajan uskomattoman paljon mielessä.

Vuoden 2021 alussa puhuin sairaanhoitajan kanssa maksansiirron mahdollisuudesta ja aloin ymmärtää, että elinsiirto saattaa olla edessä itselläkin. Kesällä siirtotutkimukset etenivät nopeasti. Koko heinäkuun ja ison osan elokuutakin olin Jorvissa tiputuksessa ja askiteksen poistossa. Välillä pääsin kotilomille.

Heinäkuun lopulla aivoihini kertyi ammoniakkia, mikä johtui siitä, ettei maksani ollut pystynyt normaalisti poistamaan sitä. Olin sekaisin, mutta en itse ymmärtänyt sitä. Onneksi mieheni huomasi, ettei kaikki ole kunnossa ja tilasi ambulanssin. Taistelin aggressiivisesti vastaan, mutta lopulta minut vietiin Jorviin. Ambulanssissa en muistanut puhelinnumeroani tai sosiaaliturvatunnustani. Pääni oli aivan sekaisin, se oli hirveä tunne. Osastolle päästyäni oloni normalisoitui.

Elokuun loppupuolella minulle tehtiin pernavaltimossa olevan aneurysman korjaus. Vireystasoni putosi ja jouduin jäämään odotettua pitemmäksi aikaa sairaalaan. Tilanne heikkeni ja minut siirrettiin teho-osastolle. Teho-osastolla ollessani sain maksakirurgilta kuulla, että minulle sopiva maksasiirre oli löytynyt ja leikkaus olisi jo seuraavana päivänä. Ei tarvinnut jännittää, saanko siirrettä ajoissa.

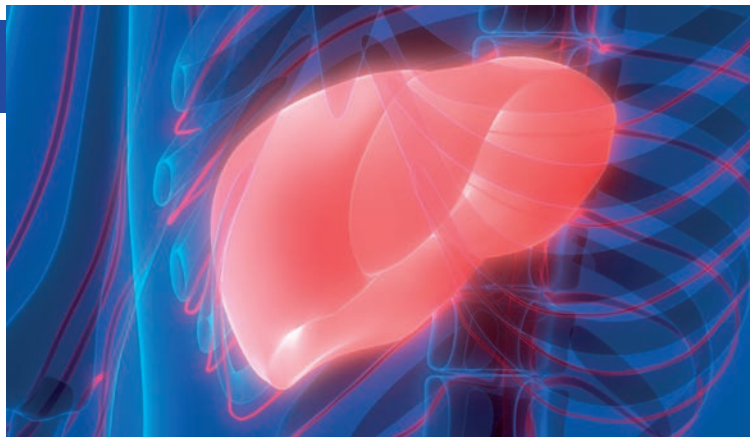
## Elinsiirrosta uusi elämä

Siirto meni hyvin, maksa oli priimakuntoinen, eikä minulle ole tullut mitään hyljintää. Hyljinnänestolääkityksen sivuvaikutuksena sokerini ovat vähän nousseet. Minulta löytyi myös geenivirhe, joka altistaa rasvamaksalle. Rasvoittumaa on jo uudessa maksassa, mutta olen aloittanut diabeteslääkkeen, jonka tarkoitus on poistaa sisäelinrasvaa siirtämällä se ihonalaiskudokseen. Lääke on selvästi tiputtanut maksa-arvoja. Syksyllä tehtävässä biopsiassa nähdään, onko tilanne oikeasti lähtenyt helpottumaan.

Tällä hetkellä en koe itseäni sairaaksi, enkä halua muidenkaan pitävän minua sairaana. Voin hyvin, tuntuu siltä että olen elämäni kunnossa. Ainahan on asioita, jotka hiertävät, mutta pääosin kannattaa kuitenkin aina löytää pieni positiivinen vire. Olen löytänyt mieleiseni liikuntamuodon uimahallin hydrohex-jumpasta. Teen töitä henkilökohtaisena avustajana ja olen mukana JHL:n järjestötoiminnassa.

Sairauden aikana minua on auttanut jaksamaan huumorintaju, perhe ja ystävät. Osallistuin myös taidepedagogi Anni Koivusalon projektiin, jossa hän teki tanssiteoksen minun valitsemaani musiikkiin, Dave Lindholmin Pieni ja hento ote. Tuntui hienolta ja voimauttavalta saada teos katsottavaksi, itku pääsi, kun näin sen ensimmäistä kertaa.”

# Maksaviikko 2025



Munuais- ja maksaliiton teemavuotena on varhainen tunnistaminen. Maksaviikkoa vietetään 12.–16.5.2025. Viikon aiheina ovat maksasairauksien varhainen tunnistaminen ja lihavuuden vaikutukset rasvamaksan syntyyn kaikissa ikäluokissa. Liitto viestii aiheista tiedotteilla, somejulkaisuilla ja kahdella yleisöwebinaarilla sekä päättäjille suunnatussa kutsutilaisuudessa.

## Maksaviikon tilaisuudet

**Mitä meidän on hyvä tietää lasten ja nuorten rasvamaksasta?**
**Ennaltaehkäisy on kustannustehokasta -webinaari**
**tiistaina 13.5.2025 klo 18–19**

- Luennon avaus, Munuais- ja maksaliitto Hanna Eloranta
- Mitä vanhemman tulee tietää lasten ja nuorten rasvamaksasta, LT, Linnea Aitokari, Valkeakosken terveyskeskus, Tampereen yliopisto
- Lasten ja nuorten ylipainon ehkäisy, FT, kehittämispäällikkö Päivi Mäki, THL
- Katse tulevaisuuteen – liikunta ja elintavat rasvamaksan ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, LT, Liikuntatieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi, Paavo Nurmi -keskus, Turun yliopisto
- Paneelikeskustelu: Linnea Aitokari, Päivi Mäki ja Harri Helajärvi, Tarja Teitto-Tuckett haastattelee

**Maksaterveys arjessa – kestävää terveyttä ruoasta -webinaari**
**torstaina 15.5.2025 klo 18–19.15**

- Miksi proteiinin saanti on tärkeää, maksa-asiantuntija Tarja Teitto-Tuckett, Munuais- ja maksaliitto
- Lisää kasviksia lautaselle ja proteiinivälipalat, restonomi Elli Raiskio
- Arkiliikunta hyvinvoinnin tueksi, fysioterapeutti Jaana Ahoranta, Painonhallintatalo HUS

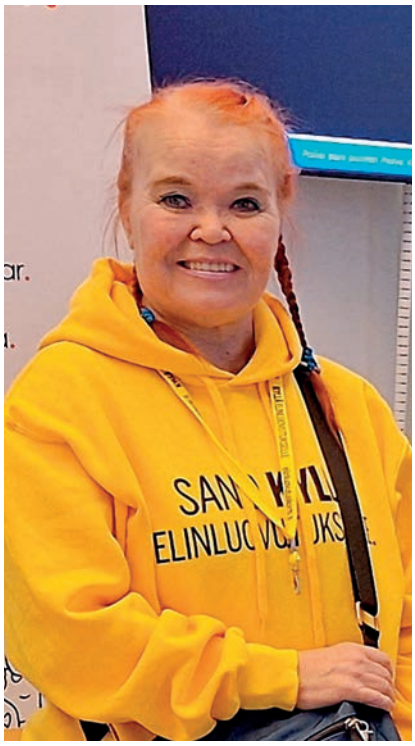
*Osallistumislinkit luennoille julkaistaan noin viikkoa ennen tapahtumia Munuais- ja maksaliiton tapahtumasivulla* www.muma.fi/maksaviikko2025.

---

# Maksapotilaiden kahvilatreffit

**Sibeliuspuisto / Cafe Regatta (Mechelininkatu 39, Helsinki)**
**tiistai 3.6.2025 klo 16.00 alkaen**
Tule moikkaamaan ja jutustelemaan vielä ennen kesää. Tutustutaan uusittuun Sibeliuspuistoon ja juodaan kahvit Regatassa. Treffataan Sibelius-monumentin luona klo 16.00.
Mukana vertaisryhmän vetäjät Tiina, Marja ja Johanna.
**Säävaraus**

**Lisätietoja ensisijaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla:**
Johanna Juhola p. 0400 830 038 / jj2867(at)gmail.com
Tiina Parri-Lindqvist p. 050 436 0781 / tiina.parri(at)kolumbus.fi



# ”Kimmon” kanssa kohti sataa vuotta

Teksti: Tessa Hellsten-Rajahalme

**Jaana Lehto, 60, on aktiivinen vapaaehtoinen UUMUssa. Tämä ”optimistijolla” rakastaa elämää ja haluaa auttaa muita.**

Jaana Lehto oli 8-vuotias sairastuessaan 1-tyypin diabetekseen 1970-luvun alkupuolella. ”Lääkäri sanoi minulle ja vanhemmilleni, etten tule kasvamaan aikuiseksi. Näin vanhempieni ilmeet, se oli ihan kauheaa. Mietin, miten lääkäri voi sanoa noin. Päätin, että minähän elän satavuotiaaksi!”

## Lisää sairauksia

Aikaa myöten diabetes vaikutti Jaanan näköön. Kolmekymppisenä hän sokeutui täysin neljäksi vuodeksi. Hoidoilla pieni osa näkökyvystä saatiin kuitenkin palautettua. ”Arjessa kukaan ei huomaa, että olen näkövammainen.”

Silmien hoidon vielä jatkuessa kävi ilmi, että Jaanalla oli myös munuaisten vajaatoiminta. ”Vuonna 1994 alkoi tulla oireita. Ensimmäisen oireen huomasin ollessani saunassa kaverin kanssa. Ihmettelimme, miksi täällä haisee pissa. Kohta tajusimme, että se olin minä. Oho, miten tässä näin on käynyt? Siinä vaiheessa munuaisarvoni olivatkin jo aika korkealla ja kroppaan kertyi nestettä.”

Jaanan diabetesta oli seurattu Herttoniemen sairaalassa, mutta munuaisista siellä ei puhuttu mitään. Edes verenpainetta ei aina mitattu. ”Siihen aikaan diabeetikoiden hoito oli ihan erilaista kuin nykyään. Verenpainettani alettiin hoitaa vasta kun pääsin HUSiin nefrologian vastaanotolle. Munuaisarvoni olivat jo niin heikot, ettei mitään ollut enää tehtävissä.”

Seuraavana vuonna Jaana aloitti dialyysit. ”Kävin sairaalassa dialyysissä 2,5 kuukautta. Siirtolistalla ehdin olla 14 vuorokautta. En ollut ehtinyt edes ajatella koko siirtoa, ennen kuin se osui kohdalleni. En tiennyt elinsiirroista mitään.” Siirto meni hyvin, joskin sen jälkeen tuli kolme hyljintää. Ne hoituivat kortisonilla. Tuohon aikaan sairaalassa piti olla siirron jälkeen yhteensä kuusi viikkoa.

Elokuussa Jaanan ”Kimmo”-munuainen täyttää komeat 30 vuotta. Neljä vuotta sitten siitä löytyi diabeteksen aiheuttama vaurio. Jaanan munuaisarvo on kohonnut jonkin verran viitteiden yläpuolelle, jalkoihin on tullut turvotusta ja verenpaineen kanssa on vähän ongelmia. ”Olen 60-vuotias, kroppa varmasti vanhempi, mutta pää on paljon nuorempi. Tämä on vähän huono yhdistelmä, kun haluan mennä ja tehdä, mutta kroppa ei aina oikein pysy mukana. On ollut tosi vaikea huomata, ettei jaksakaan tehdä kaikkea mitä haluaisi ja opetella sanomaan joskus ei. Mutta en minä kauheasti murehdi, se tulee mikä on tullakseen ja kaikesta on aina selvitty. Ja sitä paitsi minähän elän 100-vuotiaaksi, joten minulla on vielä 40 vuotta aikaa. Ei mitään hätää!”

## Tärkeät vapaaehtoistyöt

UUMUun Jaana liittyi heti kun kuuli yhdistyksestä aikanaan munuaishoitajalta. Hän kävi silloin tällöin tapahtumissa, mutta ei ollut muuten aktiivinen yhdistystoimija. Kerran sitten sihteeri-Sari kysyi, kiinnostaisiko häntä hallituspuoli. Jaanaa kiinnosti, ja pian hän ryhtyi lisäksi munuaiskerhon vetäjäksi. Vapaaehtoistyö oli ennestään tuttua Jaanalle, sillä hän oli toiminut vuosia esimerkiksi näkövammaisten parissa. ”Jouduin näön menetyksen vuoksi jäämään eläkkeelle nuorena. Jollain tavalla piti silti olla yhteiskunnalle hyödyksi, enkä osaa olla vain paikoillani. Minulla on aina ollut kova hoivavietti, haluan olla avuksi muille.”

Nyt Jaana on ollut muutamia vuosia UUMUn hallituksessa, vetää munuaispotilaiden vertaisryhmää Eevan kanssa ja tekee muitakin vapaaehtoistöitä. ”Tykkään osallistua Meilahden sairaalan OLKA-pisteellä UUMUn teemapäiviin, siellä tapaa erilaisia ihmisiä ja tuntee olevansa tarpeellinen. Ja vaikka itse antaa, kyllä siitä saa valtavasti

myös takaisin.”

Moni UUMUlainen on oppinut tuntemaan Jaanan aurinkoisena ilopillerinä. ”Minun luonteeni vain on tällainen. Olen tosi avoin. Rakastan elämää ja ihmisiä. Joskus sairaalassa huonossa kunnossa ollessani olen todennut, että kovasti joku yrittää painaa minua maanrakoon, mutta olen kuin kukka. Tulen sieltä asfaltin läpi, turha yrittää estää!” Jaanalle monen on helppo puhua vaikeistakin kokemuksista, sillä hän kykenee olemaan läsnä ja tukemaan. ”Välillä kuulen niin rankkoja juttuja, että jos jäisin niitä miettimään, en jaksaisi tehdä tätä. Siksi on tärkeää, että kun olen ottanut muiden murheet vastaan, osaan päästää niistä myös irti ja mennä eteenpäin.”

Vapaaehtoistyön nurja puoli on Jaanan mielestä se, kun välillä joutuu hyvästelemään ihmisiä, jotka on oppinut tuntemaan. ”Kun ollaan ympäristössä, missä on paljon sairaita ihmisiä, kuolemaa joutuu kohtaamaan enemmän kuin normaalisti. Joka kerta se sattuu ja kolahtaa.”

**Usko itseesi. Tee niitä asioita joista nautit ja iloitset. Ole armollinen itsellesi.”**

Kun Jaanalla on murheita, hän hakeutuu veteen, vaikkapa vesijuoksemaan. ”Vesi on elementtini, se puhdistaa minut ja pyyhkii kaikki murheet pois.” Muitakin harrastuksia Jaanalla on vapaaehtoistyön vastapainoksi. ”Kesällä harrastan neppistä ja nyt aloitan myös kuntosalilla käynnin lihaskunnon parantamiseksi.” Lisäksi Jaana käy HIFK:n peleissä, kuten on tehnyt lapsesta asti. Elämän tärkein asia ovat rakkaimmat ihmiset, tytär ja lapsenlapsi. Tyttären perheen kanssa Jaana on käynyt myös yhteisillä lomamatkoilla.

Kohtalotovereita Jaana haluaa rohkaista. ”Kaikesta selviää. Usko itseesi. Tee niitä asioita joista nautit ja iloitset. Ole armollinen itsellesi.”

---

# Munuaispotilaiden kesäretki Mustasaareen

**Torstaina 12.6.2025 klo 11.00**
**Lautta lähtee Töölön Taivallahden lauttalaiturilta (Hiekkarannantie 3, Helsinki)**

Mustasaari on kesäparatiisi Seurasaaren selällä. Saari sijaitsee luonnon helmassa, mutta samalla aivan kaupungin kupeessa. Saari tarjoaa kesämökkitunnelmaa ja luonnonrauhaa, mutta myös aktiviteetteja ja ohjelmaa niitä kaipaaville. Mustasaaren omistaa Helsingin seurakuntayhtymä.

Lisätietoa: www.mustasaarentoimintakeskus.fi

Lauttamatka mantereelta saareen kestää vain vartin. Lautan kansi on esteetön, ja siellä on tilaa lastenvaunuille ja pyörätuolille.

Yhdistys huolehtii
venekyydistä ja pienestä eväästä.

**Ilmoittautumiset ja lisätietoja vertaisryhmän vetäjiltä:**
Jaana Lehto p. 050 357 4993 / jaanalehto8(at)msn.com
Eeva Karhunen p. 050 357 4141 / karhunen.eeva(at)gmail.com
Toivomme yhteydenottoja ensisijaisesti tekstiviestillä ja sähköpostilla.

# Kotidialyysiä tekevien tapaaminen

**Ravintola La Famiglia, Keskuskatu 3, Helsinki (alakerran kabinetti)**
**ke 20.8.2025 Klo 17.00–20.00**

Kotidialyysiä tekevien illassa syödään hyvin ja jutellaan vapaamuotoisesti vertaisten kesken. Voit ottaa mukaasi myös yhden läheisesi. Ruokatilaukset tehdään paikan päällä.

**Yhdistys tarjoaa jäsentensä pääruoat.**
Mikäli et ole vielä jäsen, voit osallistua iltaan omakustanteisesti itse maksaen.

**Ilmoittautumiset:**
UUMUn toimisto
050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi
6.8.2025 mennessä.

**Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu pian mukaan.**

# Vireää toimintaa

**UUMU on tarjonnut monipuolista toimintaa koko alkuvuoden ajan. Jäseniä on kohdattu niin vertaistapaamisissa ja hoitoyksiköissä kuin erilaisissa virkistys- ja liikuntatapahtumissa. Uudenmaan toiminta-alue on laaja ja tapahtumien toteutuminen riippuu paljolti siitä, kuinka aktiivisia jäseniä kullakin alueella toimii.**

Otathan yhteyttä UUMUn sihteeriin (sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744), mikäli haluat olla mukana järjestämässä jotain tapahtumaa lähialueellasi.

UUMUn sihteeri ja vapaaehtoiset sekä Munuais- ja maksaliiton Hanna vierailivat Lohjan sairaalan dialyysissä maaliskuussa. Osastolla vallitsi lämminhenkinen tunnelma. Pienet juttutuokiot sänkyjen äärellä ilahduttivat potilaita ja kukkatervehdykset toivat hymyn huulille.

**Kiitos Lohjan sairaalan dialyysin ammattitaitoiselle henkilökunnalle potilaiden hyvästä hoidosta.**

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry, Tuusulanjärven Reuma ry ja Järvenpään sydän järjestivät Munuaisviikolla luennon. Järvenpään luennolla asiantuntija Maarit Heinimäki kertoi mm. munuaisten tehtävistä ja munuaistaudin varhaisesta toteamisesta. Osallistujia askarrutti erityisesti muiden pitkäaikaissairauksien vaikutus munuaisterveyteen.

Yhdistyksen tapahtumat vaativat runsaasti ennakkovalmisteluja ja yhdistyksen sihteerin sekä vapaaehtoisten työpanosta. Yhdessä tekemisessä on iloinen meininki ja hommat luistavat jouhevasti, kuten tässä UUMUn toimistolla pidetyssä askarteluhetkessä. Jaanan, Tessan ja Eevan käsistä valmistui kymmenittäin kauniin värikkäitä kevättervehdyksiä.

Kuva: Katja Karjalainen

Kuva: Sari Ruotsalainen

UUMU järjesti viime vuonna 20 erilaista virkistystapahtumaa, jotka tarjosivat jäsenille vertaistukea ja virkistystä arkeen. Maaliskuussa 2025 nautittiin mm. Jukka Kuoppamäen kiitoskonsertista Kulttuuritalolla ja työikäisten tapaamisesta Anssi Kelan keikalla Vantaalla. Vapaamuotoisissa tapaamisissa ensikertalaistenkin on helppo osallistua toimintaan ja tutustua muihin yhdistyksen jäseniin. **Jokainen on lämpimästi tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin on.**


Physidia uudistaa kotihemodialyysielämän
REGENERATE YOUR LIFE

Dialyysihoitoa siellä missä sinä olet

”Nordic Medcomin asiakaspalvelu sekä laitetuki ovat mieletöntä laatua. Aina ystävällinen palvelu ja yrittävät kaikella lailla auttaa. Physidia S³ kotihemodialyysikone antaa vapautta. Voit päättää matkakohteesi, tilata tavarat sinne vietäväksi, pakata koneesi ja lähteä. Et ole riippuvainen minkään paikkakunnan dialyysiosastosta tai heidän mahdollisuudestansa ottaa sinua vastaan.
Eli pienellä vaivalla vapautta.”

Physidia kotihemodialyysipotilas

Tutkitusti tehokas puhdistuma*
Sydänystävällinen
Lempeä hoito

*Two Years’ Experience of Intensive Home Hemodialysis with the Physidia S³ System: Results from the RECAP Study

Nordic Medcom Oy on pohjoismainen yritys, jolla on pääkonttori Espoossa. Tarjoamme dialyysilaitteita ja -tarvikkeita sairaaloille pohjoismaissa ja Baltian maissa. Markkinointiorganisaatiomme, asiakastukemme sekä huoltomme on hyvin kehittynyttä. Toimitamme tuotteemme nopeasti suoraan asiakkaillemme.

NORDIC MEDCOM
BIG ENOUGH TO COPE • SMALL ENOUGH TO CARE

Olarinluoma 11, 02200 ESPOO
Puh. 09-2533 3600
myynti@nordicmedcom.fi
www.nordicmedcom.fi

## Itä-Uudenmaan jäsentapaamiset

### ORENDA -SENIORIBIO

**BioRex Porvoo**
**(Läntinen Aleksanterinkatu 1, Porvoo)**
**ke 7.5.2025 klo 15.00**

Suomen kansainvälisesti juhlituimpiin ohjaajiin kuuluva Pirjo Honkasalo tekee henkeäsalpaavan paluun uutuudellaan Orenda. Arkitodellisuuden rajoja venyttävä draama on virtaava tarina armosta ja ankaruudesta. Pääosissa: Pirkko Saisio, Alma Pöysti, Hannu-Pekka Björkman, Luca Leino

**Senioribio -nimestään huolimatta näytökseen ovat tervetulleita kaikenikäiset elokuvien ystävät.**

**Yhdistys maksaa jäsenten elokuvalipun.**
Lipun hintaan kuuluu myös kuppi tuoretta kahvia.

**Osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista 30.4.2025 mennessä:**
Anu Rantti
(p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

### KESÄKAHVIT

**Porvoon paahtimo**
**(Mannerheiminkatu 2, Porvoo)**
**to 3.7.2025 klo 14.00**

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin kesätapaaminen, jossa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

**Lisätietoa:** Anu Rantti
(p. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

## Kamratträffar för Östnylands medlemmar

### ORENDA -SENIORIBIO

**BioRex Borgå (Västra Alexandersgatan 1, Borgå)**
**on 7.5.2025 klo 15.00**

Pirjo Honkasalo som hör till Finlands internationellt mest bejublade regissörer gör en hisnande come-back med sin nyhet Orenda. Ett drama som tänjer på vardagsverklighetens gränser är en flytande berättelse om nåd och strikthet. I huvudrollerna: Pirkko Saisio, Alma Pöysti, Hannu-Pekka Björkman, Luca Leino

**Trots sitt namn Senioribio är filmvänner av alla åldrar välkomna till föreställningen.**

**Föreningen står för medlemmarnas biljetter.**
I biljettpriset ingår också en kopp färskt kaffe.

**Deltagandet förutsätter förhandsanmälan före 30.4.2025:**
Anu Rantti
(tel. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

### SOMMARKAFFE

**Porvoon paahtimo**
**(Mannerheimgatan 2, Borgå)**
**to 3.7.2025 klo 14.00**

En för alla njur- och leversjuka samt organtransplanterade, öppen sommarträff, där det bjuds på lediga samtal med en kopp kaffe. Det krävs ingen förhandsanmälan för att delta.

**Tilläggsuppgifter:** Anu Rantti
(tel. 040 963 2200 / anu10rantti(at)gmail.com)

## Keski-Uudenmaan vertaistapaamiset

### ORENDA -SENIORIBIO

**BioRex Sveitsi**
**(Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää)**
**ke 7.5.2025 klo 15.00**

Suomen kansainvälisesti juhlituimpiin ohjaajiin kuuluva Pirjo Honkasalo tekee henkeäsalpaavan paluun uutuudellaan Orenda. Arkitodellisuuden rajoja venyttävä draama on virtaava tarina armosta ja ankaruudesta.

Pääosissa: Pirkko Saisio, Alma Pöysti, Hannu-Pekka Björkman, Luca Leino

**Senioribio -nimestään huolimatta näytökseen ovat tervetulleita kaikenikäiset elokuvien ystävät.**

**Yhdistys maksaa jäsenten elokuvalipun.**
Lipun hintaan kuuluu myös kuppi tuoretta kahvia.

**Osallistuminen edellyttää ennakkoilmoittautumista 30.4.2025 mennessä:**
vertaisryhmänvetäjä Eija Hemminki eija.hemminki(at)gmail.com tai UUMUn toimisto sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744

### VERTAISTAPAAMINEN

**Onnensilta**
**(Kankurinkatu 4–6 / Käynti: Värttinäpolku A7, Hyvinkää)**
**to 22.5.2025 klo 17–19**

Tapaamisessa katsomme yhdessä videon planetaarisesta eli kasvispainotteisesta ruoanlaitosta. Illan aikana pientä välipalaa ja vapaamuotoista keskustelua leppoisassa vertaisten porukassa.

Onnensillan ulko-ovi menee lukkoon klo 17, joten tulethan ennen sitä tai soita ovikelloa päästäksesi sisään. Tilat ovat esteettömät.

## Länsi-Uudenmaan vertaistapaaminen

### KESÄKAHVIT

**Alan's Café (Raatihuoneentori 4, Hanko)**
**su 18.5.2025 klo 13.00–15.00**

Kaikille munuais- ja maksasairaille sekä elinsiirron saaneille avoin kesätapaaminen, jossa tarjolla leppoisaa jutustelua ja kahvittelua. Osallistuminen ei edellytä ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa: Anja Lindström p. 044 239 5377

## Möte för Västra Nylands medlemmar

### SOMMARKAFFE

**Alan's Café (Rådhustorget 4, Hangö)**
**Sö 18.5 2025 klo 13.00–15.00**

En sommarträff som är öppen för alla njur- och leversjuka eller organtransplantetade, där man bjuder på fri samvaro och kaffe. Någon förhandsanmälan krävs inte för att delta.

Tilläggs uppgifter: Anja Lindström tel. 044 239 5377

| Elinsiirrot Suomessa | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 3/2025 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Munuainen | 199 | 189 | 240 | 244 | 262 | 240 | 238 | 293 | 263 | 268 | 250 | 321 | 314 | 84 |
| Maksa | 52 | 49 | 59 | 77 | 61 | 63 | 66 | 64 | 75 | 75 | 62 | 78 | 76 | 14 |
| Haima | 8 | 10 | 15 | 17 | 27 | 21 | 23 | 39 | 26 | 31 | 20 | 28 | 22 | 9 |
| Sydän | 22 | 21 | 24 | 27 | 31 | 26 | 47 | 30 | 22 | 22 | 19 | 19 | 18 | 7 |
| Keuhkot | 26 | 15 | 15 | 24 | 18 | 24 | 18 | 27 | 21 | 24 | 20 | 28 | 18 | 9 |

# Ryhmäreippailua Kuusijärvellä

**Kuusijärvi / Cafe Kuusijärvi (Kuusijärventie 3, 01260 Vantaa) su 18.5.2025 klo 11 alkaen**

Liity kepeään kävelyseurueeseen ja haukkaa happea Vantaan Kuusijärvellä. Ryhmä lähtee liikkeelle Cafe Kuusijärven edestä klo 11 ja kiertelee metsäpoluilla noin 3–5 km:n lenkin osallistujien määräämään tahtiin. Osallistujat voidaan jakaa tarvittaessa useampaan eri ryhmään, joten vauhti ja matka eivät ole este osallistumiselle. Alueella on myös esteettömiä reittejä.

Voit halutessasi ulkoilla myös omatoimisesti ja tulla ryhmän mukana pelkästään liikuntatoimikunnan tarjoamalle keittolounaalle. Keittolounas tarjotaan n. klo 12 Cafe Kuusijärvessä.

Alueella on hyvin parkkitilaa ja paikan päälle pääsee myös julkisilla hyvin (www.hsl.fi/).

Alueella on myös omakustanteinen saunomismahdollisuus. Saunavuoroa kannattaa tiedustella hyvissä ajoin mahdollisen ruuhkan vuoksi. Saunoihin ja muihin alueella tarjolla oleviin palveluihin voi halutessaan tutustua etukäteen www.cafekuusijarvi.fi

**Lounastarjoilujen vuoksi toivomme ilmoittautumisia 11.5.2025 mennessä. Kerrothan ilmoittautuessasi myös mahdollisista ruokarajoitteistasi.**

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset:**
Satu, p. 050 402 5222 / satufors(at)gmail.com
Toivomme yhteydenottoja ensisijaisesti tekstiviestillä ja sähköpostilla.

# Kiivetään Korkeelle!

**Seikkailupuisto Korkee (Mustikkamaanpolku 8, Helsinki) su 24.8.2025 klo 12 alkaen**

Lähde mukaan ja koe päätä huimaavia seikkailuja Mustikkamaan köysikiipeilyradalla. Seikkailupuisto Korkee sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien varrella, auton saa myös kätevästi alueen parkkipaikalle parkkiin.

Mukaan UUMUn liikuntatoimikunnan kiipeilypäivään voivat ilmoittautua kaikki yli 7-vuotiaat ja /tai yli 120 cm:ä pitkät jäsenet.

Kiipeilypäivä sisältää kiipeilyrannekkeen sekä kiipeilyn jälkeisen kahvin/teen ja pannukakun vaahterasiirapilla.

**Lisätietoa ja ilmoittautumiset:**
17.8.2025 mennessä Satulle, p. 050 402 5222 / satufors(at)gmail.com.
Toivomme yhteydenottoja ensisijaisesti tekstiviestillä ja sähköpostilla.

**Osallistumismaksu:**
10 €/ jäsen (seuralaisena tulevat ei-jäsenet voivat osallistua omakustanteisesti itse maksaen)
UUMUn tilille FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä: 17.8.2025
Viite: 120980

# Joogaryhmä

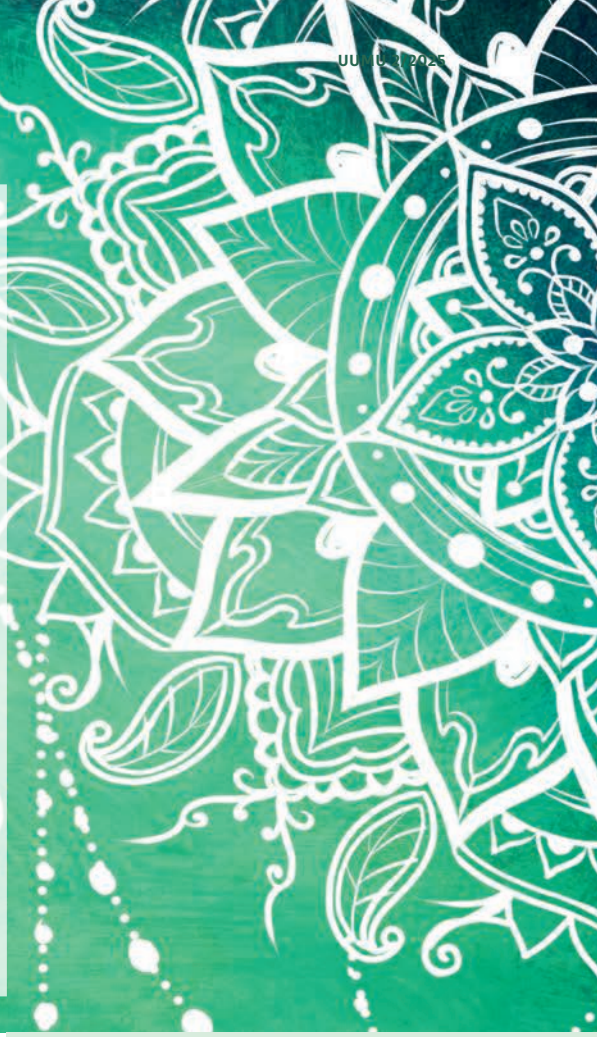
Jooga rauhoittaa vilkkaan mielen ja rentouttaa jännittyneen kehon. Lempeisiin joogaliikkeisiin eli asanoihin yhdistetty syvä hengitys laskee stressihormonitasoja, alentaa sykettä ja verenpainetta sekä rentouttaa lihaksia. Joogassa keskitytään läsnäoloon, kehollisuuteen ja hyvinvointiin.

UUMUn jäsenten oma joogaryhmä jatkaa syksyllä 2025. Joogaryhmän vetäjänä toimii joogaohjaaja Sini Svanberg. Liikkeet sopivat kaikille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogaan voi osallistua myös tuolilla istuen ja soveltaen. Tila ei ole täysin esteetön sisäänkäynnissä olevien portaiden vuoksi.

**Ryhmä kokoontuu Natural Voices tilassa (Linnankoskenkatu 4, Helsinki) torstaisin klo 19.00**
**Kokoontumiset: 4.9.- 11.12.2025**
**Hinta: 60 € / 15 kertaa**

**Ilmoittautumiset:**
UUMUn toimistolle sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744.
Ryhmä jatkuu, jos osallistujia on minimissään 8 henkeä.

**TERVETULOA MUKAAN!**



# Liikuntakulukorvaukset

UUMU ry korvaa munuais- ja maksasairaille sekä munuais- tai maksansiirron saaneille potilasjäsenilleen kuittia vastaan 20 % itsenäisen liikunnan kuluista. Vuotuinen korvauskatto vuonna 2025 on 80 € /potilasjäsen.

Korvauksen piiriin kuuluvat esimerkiksi liikuntaryhmien kausimaksut ja kertaluontoiset sisäänpääsymaksut. Korvausta ei makseta urheilutarvikehankinnoista, kilpailujen osallistumismaksuista eikä UUMUn omien liikuntaryhmien kausimaksuista.

Korvauskaavake saatavilla UUMUn toimistolta ja kotisivulta www.uumu.fi/liikunta-avustus.

**Vuoden 2025 liikuntakorvausten maksut keskitetään kahteen eri ajankohtaan:**

- Alkuvuoden korvaushakemukset kuitteineen tulee olla toimistolla 31.5.2025 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille kesäkuun aikana.
- Loput vuoden 2024 korvaushakemuksista kuitteineen tulee olla toimistolla 14.12.2025 mennessä. Korvaukset maksetaan potilasjäsenille joulukuun lopussa.

# Mukaan keilaporukkaan

**UUMUn mukava keilailuryhmä kaipaa uusia jäseniä!**
Keilailu on mukava liikuntamuoto eikä vaadi aikaisempaa kokemusta.

**Ryhmä kokoontuu Talin keilahallissa (Huopalahdentie 28, Helsinki) torstaisin klo 14–15**

**Syyskausi:**
4.9.-11.12.2025 (15 kertaa).
**Kausimaksu:** 60 euroa

**Lisätietoja ryhmästä:**
Janne Tirronen,
jiitee76(at)gmail.com /
p. 040 6785 944

# Kesäretki Riihimäelle 14.6.2025

PAIKKOJA ON RAJOITETTU MÄÄRÄ!

**Tervetuloa UUMUn kesäretkelle Riihimäen Lasimuseolle ja kesäteatteriin. Mukaan kesäpäivään voi tulla yhteiskuljetuksen mukana tai omalla kyydillä.**

## RETKIOHJELMA

- **Yhteiskuljetuksen** lähtö Mikonkadun tilausajopysäkiltä klo 9.00. Ajo E12 -tietä pitkin. Yhteiskuljetukseen voi liittyä matkanvarreltakin (esim. Hyvinkäältä). Bussiin on askelmat, joten ei esteetön.

- **Vierailu Suomen Lasimuseolla klo 10 alkaen**
  Alkuopastuksen aikana tutustumme Lasimuseon rakennukseen ja ajankohtaisiin näyttelyihin. Suomen lasimuseoon on esteetön pääsy, lukuun ottamatta toisen kerroksen parven näyttelytilaa. Ilmoitathan, mikäli sinulla on ilmaiseen sisäänpääsyyn oikeuttava museokortti.

- **Buffet-ruokailu ravintola Fasetissa klo 12.00**
  Retken hintaan kuuluva buffetlounas, joka sisältää 3 lämmintä ruokavaihtoehtoa, runsaan salaattipöydän sekä leivät, juomat ja jälkiruuan. Tilat ovat esteettömät. Muistathan ilmoittaa mahdollisista erikoisruokavalioista etukäteen.

- **Helppo ero -kesäteatteri klo 14.00**
  Ruokailun jälkeen siirrymme yhteiskuljetuksella Riihimäen kesäteatterin klo 14 alkavaan Helppo ero -näytökseen. Päiväretken hinta sisältää pääsylipun katettuun katsomoon. Esityksen kesto on noin 2 tuntia sisältäen yhden väliajan. Väliaikatarjoiluja voi ostaa omakustanteisesti itse maksaen. Teatteriin saatavilla myös pyörätuolipaikkoja.
  Lavalla nähdään todellinen suomalaisen komedian kärkikvartetti: Mika Nuojua, Jukka Rasila, Pauliina Hukkanen ja Joonas Kääriäinen.

- **Paluu yhteiskuljetuksella Helsinkiin**, jonne saavutaan n. klo 17.30.

**Ilmoittaudu pian mukaan.**
**Paikkoja on rajoitetusti.**

### Lisätietoa ja ilmoittautumiset

**Ilmoittautumiset:** 10.5.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, tuletko yhteiskuljetuksella vai omalla kyydillä. Ilmoita myös mahdollisesta museokortista ja ruokarajoitteista.

**Hinta:**
- Yhteiskuljetus, Lasimuseon lippu ja lyhyt opastus, ruokailu sekä kesäteatterin lippu 40 € / jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 70 € / henkilö)

- Omin kyydein tuleva jäsen. Lasimuseon lippu ja lyhyt opastus, ruokailu ja kesäteatterin lippu 30 € / jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 60 € / henkilö)

- Omin kyydein tuleva jäsen, pelkkä kesäteatterilippu 25 € (seuralaisena tuleva ei-jäsen 30 € / henkilö)

**Osallistumismaksut:**
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä 10.5.2025
Viite: 110398

# Neljä Ruusua -puistokonsertti

**Krapin paja**
**(Krapi, Rantatie 2, Tuusula)**
**la 12.7.2025 klo 19.00**

Tervetuloa UUMUn ryhmän mukana Krapin Pajan puistokonserttiin. Konsertti järjestetään Krapin idyllisessä pihapiirissä, isolla nurmialueella. Jokaiselle konserttivieraalle on varattu ulkoilmatapahtumaan oma tuolipaikka.

Neljä Ruusua on Joensuussa vuonna 1982 perustettu bändi, joka on julkaissut 16 studioalbumia sekä kolme kokoelmaa, joita on myyty yhteensä yli 400 000 kappaletta. Ruusuilla on ollut uransa aikana huikeat 27 top20-radiohittiä, joihin kuuluvat mm. klassikot ”Juppihippipunkkari”, ”Poplaulajan vapaapäivä”, ”Luotsivene”, ”Popmuseo” ja ”Elän vain kerran” sekä tuoreemmat kappaleet kuten ”Viimeinen valssi”, ”Surutulitus”, ”Sininen sunnuntai” ja ”Mustia ruusuja”.

**Ilmoittautumiset:** 6.6.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi.

**Hinta:** 15 euroa/ jäsen (seuralaisena tuleva ei-jäsen 35 euroa/ henkilö)

**Osallistumismaksu:**
UUMUn tilille
FI03 1028 3001 5117 65
Eräpäivä 6.6.2025
Viite: 110288

Kuva: Helsingin kaupunginmuseo

# Kummituskävely

**Kruununhaka / Kaisaniemi, Helsinki**
**la 16.8.2025 klo 13.00**

Lähtö Kruununhaan kummitustarinat -kävelykierrokselle tapahtuu kaupunginmuseolta (Aleksanterinkatu 16, Helsinki). Kokoontuminen kaupunginmuseon sisätiloissa 15 minuuttia ennen kierroksen alkua.

Kummituskävelyn kierros tarjoaa aavemaiset puitteet karmaiseville tarinoille. Kierroksella kuullaan tunnetuimmista kummituksista ja mysteereistä. Tutuksi tulevat niin Svenska Klubbenin Harmaa rouva kuin Vironkadun Päätön eversti. Kävelyllä on mahdollisuus ihailla myös kaupunginosan upeaa jugend-arkkitehtuuria.

Kävely kestää noin 1,5 tuntia ja päättyy Ruiskumestarin talolle (Kristianinkatu 12, Helsinki). Tämän jälkeen UUMU tarjoaa pullakahvit Kaisaniemen kasvitieteellisen puutarhan yhteydessä sijaitsevassa kahvila Violassa (Kaisaniemenranta 2, Helsinki).

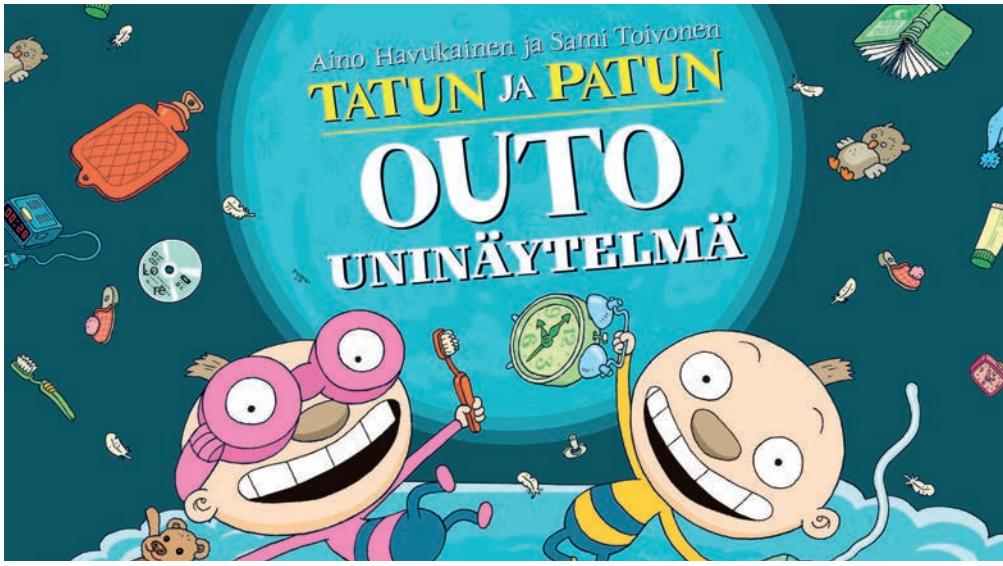
Kummituskierrosta suositellaan yli kymmenvuotiaille. Mukaan mahtuu 25 henkilöä. Ei esteetöntä kulkua.

**Kierros ja kahvittelut ovat jäsenille maksuttomia.** Mukana tulevan seuralaisen (ei-jäsen) osallistumismaksu 15 euroa. Maksuohjeet saa ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset:**
4.8.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi.
Kerrothan samalla mahdollisista ruoka-aineallergioista.

**Lapsipotilaiden perheiden teatteripläjäys**

# Tatun ja Patun outo uninäytelmä




**Kilterin koulu, Myyrmäki (Iskostie 8, Vantaa) la 17.5.2025 klo 15.00**

Jos luulit tietäväsi kaiken nukkumisesta, niin kohta tiedät vielä lisää! Tatu ja Patu saavat yövieraan unitutkimuslaboratorioonsa. Eli sinut!

Linnateatterin riemastuttava, tieteelliset raportit tarkkuudellansa ylittävä esitys sisältää villejä ja outoja unia, vauhdikkaita ja täysin nukahtamiseen sopimattomiakin lauluja sekä täydellisyyttä hipovia ratkaisuja hyvän yöunen takaamiseksi. Se sopii kaikille, jotka nukkuvat, ovat nukkuneet tai haluavat nukkua. Ei muuta kuin silmät kiinni… ei vaan auki ja mukaan Outolan veljesten hauskaan uniesitykseen!

Esitys suunnattu yli 3-vuotiaille, kesto noin 45 minuuttia.

Numeroimattomat paikat. Puffetti ennen ja jälkeen esityksen.

**Ilmoittautumiset:** 4.5.2025 mennessä UUMUn toimistolle p. 050 449 7744 / sihteeri(at)uumu.fi Tapahtuma on maksuton UUMUn lapsipotilaiden perheille.

Tapahtuma toteutetaan Stiftelsen 7:nde Mars Fonden -säätiöltä saadun apurahan avulla. Tapahtumajärjestäjänä toimii Salibandyseura Vantaa.

# Munuais- ja maksaliiton tapahtumat

Paikallisyhdistysten (esim. UUMU ry) kattojärjestönä toimiva Munuais- ja maksaliitto järjestää tänä vuonna monipuolisia tapahtumia ja ohjattuja ryhmämuotoisia kursseja. Valtakunnallisesti toimivan liiton tavoitteena on tarjota palveluitaan ja tapahtumiaan kaikkialla Suomessa, minkä vuoksi tapahtumat jakautuvat ympäri maata.

Vuoden suurin tapahtuma tulee olemaan liiton Hyvinvointipäivä, joka järjestetään tänä vuonna kylpylähotelli Vesileppiksessä, Leppävirralla. Lauantaina 6.9.2025 järjestettävän päivän ohjelmaan mahtuu liikuntaa, luovaa toimintaa, tietoiskuja, hyvinvointiluentoja, leikkimielisiä kilpailuja sekä hauskaa yhdessä tekemistä kaiken ikäisille. Liitto kustantaa jäseniille päivän ohjelman ja ruuat. Osallistujat vastaavat itse matkakuluista ja mahdollisesta majoituksesta, jos haluavat yöpyä.

Liiton kurssi- ja tapahtumatiedot ovat löydettävissä helposti kotisivulta **www.muma.fi/kurssit-ja-tapahtumat**

**Puuhakasta kesää!**

# OLKA-toiminta

UUMU toteutti vuonna 2024 yhteensä 17 OLKAn teemapäivää, joissa jaettiin tietoa munuais- ja maksasairauksista sekä elinsiirroista. Lisäksi vapaaehtoiset osallistuivat kolmeen sairaaloissa pidettyyn teemapäivään, jotka järjestettiin yhteistyössä muiden potilasyhdistysten tai elinsiirtotoimiston kanssa.

**OLKA-toiminta jatkuu UUMUn osalta vilkkaan myös keväällä. Tule tapaamaan meitä:**

### Meilahden tornisairaalan OLKA

- ti 6.5.2025 klo 9–13
- ti 3.6.2025 klo 9–13

### Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus JUST

- ti 13.5.2025 klo 11–13

### Hyvinkään sairaalan OLKA

- ma 12.5.2025 klo 9–13

### Hyrylän terveysasema

- ti 20.5.2025 klo 9–11

**Etsimme jatkuvasti lisää vapaaehtoisia tärkeään OLKA-toimintaan.**

Mitä enemmän meillä on vapaaehtoisia, sitä laajemmin pystymme jakamaan tietoa sekä auttamaan vertaisiamme eri sairaaloissa.

Haluatko sinäkin tehdä hyvää ja liittyä upeaan kaartiimme?

Ole yhteydessä UUMUn sihteeri Sariin, niin kuulet lisää: sihteeri(at)uumu.fi / p. 050 449 7744.

## Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry on vuonna 1967 perustettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) alueella toimiva potilasyhdistys. Yhdistys tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan. UUMU ry:n jäsenmäärä on noin 1550.

**Sähköposti:** sihteeri(at)uumu.fi
**Puhelin:** 050 449 7744
**Kotisivut:** www.uumu.fi
**Tilinumero:** FI03 1028 3001 5117 65

## Njur- och leverföreningen i Nyland rf, UUMU

Njur- och leverföreningen i Nyland, UUMU, har grundats 1967 som en patientförening inom Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt (HNS). Föreningen stöder njur- och leversjuka personer och personer som genomgått organtransplantation, samt anhöriga, i deras välmående och intressebevakning. Föreningen är medlem i det riksomfattande Njur- och leverförbundet. Medlemsantalet i UUMU rf är cirka 1550.

**E-post:** sihteeri(at)uumu.fi
**Telefon:** 050 449 7744
**Webbplats:** www.uumu.fi
**Kontonummer:** FI03 1028 3001 5117 65

# Joutiainen

Lomahuoneisto Joutiainen sijaitsee Joutsassa noin 200 km Helsingistä. Huoneisto on kaikkien UUMUn jäsenten vuokrattavissa edulliseen jäsenhintaan läpi vuoden.

Rivitalohuoneiston 60 m²:n asunnossa on tupakeittiö, kaksi makuuhuonetta, olohuone ja sauna. Huoneistosta löytyy runsas astiasto, ruoanlaittovälineet ja siivoustarvikkeet sekä ulkona käytettävä kaasugrilli. Jokainen vuokralainen huolehtii mukaansa omat liinavaatteet, pyyhkeet, henkilökohtaiset pesuaineet sekä talous- ja WC-paperit.

Vuokralaisen tulee itse siivota asunto käytön jälkeen. Mikäli huoneistoon halutaan tai tarvitaan ostopalveluna tilattava huoneistosiivous, maksaa se 130 euroa.

Lomaviikko alkaa pe klo 16.00 ja päättyy pe klo 16.00. Viikonloppu alkaa pe klo 16.00 ja päättyy su klo 16.00. Lemmikkien vienti loma-asuntoon on kielletty.

**Lisätietoa UUMUn toimistolta tai kotisivulta**
www.uumu.fi/tuki/joutiainen-lomahuoneisto

**Varaukset UUMUn toimistolta**
p. 050 449 7744 / s-posti: sihteeri(at)uumu.fi

## VUOKRAUSHINNAT JÄSENILLE

**30.5.2025 – 29.8.2025**

**TÄYNNÄ**
(Voit ilmoittautua varallaolijaksi)

**1 viikko**
perjantai – perjantai 185 €

**29.8.2025 jälkeen olevia varauksia vastaanotetaan keskiviikkona 7.5.2025 alkaen.**

**29.8.2025 – 19.12.2025**
1 viikko perjantai – perjantai 120 €
viikonloppu perjantai – sunnuntai 80 €
5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 80 €
1 vuorokausi – 30 €

**19.12.2025 – 26.12.2025** ja
**26.12.2025 – 2.1.2026**
(joulu ja uusivuosi,
vain viikko vuokraus)
1 viikko perjantai – perjantai 185 €

**2.1.2026 – 29.5.2026**
1 viikko perjantai – perjantai 120 €
viikonloppu perjantai – sunnuntai 80 €
5 arkipäivää sunnuntai – perjantai 80 €
1 vuorokausi – 30 €